

## DHARMA SEKHA

Minggu, 17 April 2022

**REHAT \_ RELAX \_ RESET : Dhamma Mantra ( Chant, Musics, etc )**

**REHAT \_ RELAX \_ RESET : Dhamma Mantra ( Chant, Musics, etc )**

Susah juga jadi padaparama puthujjana di mayapada ini ... Tanpa kelayakan magga phala (panna bhavana) , tiada kecakapan strata jhana (citta bhavana) sebagai perlindungan diri untuk senantiasa menjadikan diri hangat ke permukaan & sejuk di kedalaman. Well , gunakan saja Dhamma sebagai benteng internal surgawi di tengah kekacauan eksternal dunia (atau cangkang nirvanik pada samsara ini ... hehehe).... sanna bhavana selain puja bhakti & etika kosmik.

kutipan : Corona 5

<https://share4seeker.blogspot.com/2022/04/seeker-project-forever-gnosis-wisdom.html>

SEEKER PROJECT FOREVER (gnosis wisdom exodus)

masih ribet & repot .... banyak beban tugas dari peran eksistensial diri yang perlu pemantasan & ketuntasan. Rehat .

### **CORONA 5**

Tampaknya saat ini situasi kondisi sudah mulai cukup kondusif ... virus sudah adaptif & imun vaksinasi - iman resistensi sudah kembali effektif ?

Dunia sudah tidak lagi galau dan mulai normal lagi berputar .... antara sakau mengumbar keakuan/kemauan dan mulai kacau menebar kebencian/ kerusakan seperti biasanya ? (konflik luar /dalam negeri sudah mulai lagi ... jika tidak pekok & heboh (kasar ? ganti saja : sakau dan kacau ... terserahlah) hidup memang tampak terasa tidak 'hidup',ya... ? Hehehe.

Tetaplah waspada untuk tetap terjaga, ah ... agar bisa menjaga & berjaga .... intinya jangan lengah terpedaya senantiasa memberdaya ... bersamaan dengan proses berjalannya waktu tanpa dapat dicegah kita semakin tua melapuk (walau tidak berarti mencapai kedewasaan psikologis apalagi pencerahan spiritual) ... tanpa covid kita masih tetap bisa sakit. bahkan tanpa sakit kita bisa saja mati (konsekuensi dualitas kehidupan) plus kelanjutannya juga, lho ... karena sebagaimana kita saat ini yang secara akumulatif terniscayakan faktor karmik/kosmik lampau diri kita dulunya demikian juga nanti ... well, setiap diri pada hakekatnya sedang melayakkan dampak effek akumulatif dirinya secara karmik/kosmik demi saat nanti melalui tindakan batiniah/zahiriah dirinya sendiri sebelumnya. So, perhatikan sikap batin & tindakan (mental, verbal & aktual) kita di setiap kekinian dimanapun dalam sikon & peran apapun juga.

Jadi inget Sang Ariya Buddha Gautama & Bhante Moggalana yang walau telah mencapai Nibbana sekalipun tetap harus menanggung beban karmik dosa/ kesalahan dari kehidupan samsarik lampau (apalagi kita yang nota bene belum mencapai layer evolusi pribadi lokuttara masih di bawah level brahmada bahkan tersekap dalam peran label kamavacara). Bagaikan bayang-bayang yang mengikuti keberadaan diri demikianlah dampak kormik/ effek kosmik kebodohan, kesalahan & keburukan berpandangan, berpribadi dan berprilaku akan menyertai perjalanan kehidupan keabadian kita ... cepat atau lambat (dalam peran dagelan nama rupa saat ini atau setelah ini ataupun pada saatnya nanti ) apa yang dituai niscaya akan kita petik juga buahnya. Well,demi keutamaan untuk menjaga keperwiraan, keterjagaan dan kewaspadaan yang lebih dewasa (utama, benar & nyata) tetaplah reseptif & antisipatif untuk menjadi autentik & holistik dalam kesedemikianan tertib kosmik keseluruhan ini ... nafikan sementara walaupun mungkin memang senantiasa tetap ada kemungkinan ahosi karma , fasilitasi pengampunan / pelimpahan lainnya yang bisa saja terjadi (aktualitatif > identifikatif > eksplotatif). Dengan demikian Evolusi pribadi , Harmoni dimensi & Sinergi Valensi tetap berjalan selaras dan terniscayakan kelayakannya secara murni sebagaimana harusnya secara eksistensial, universal & transendental. Keutamaan > Kebenaran > Kenyataan ... ada bonus nilai plus untuk meningkatkan kualitas kelayakan yang lebih baik yang juga mencegah keterpedayaan yang menjatuhkan (optimis kepercayaan diri atau opurtunis pengharapan lainnya ?) dan faktisitas pembatasan (dinamika konfiguratif keberuntungan eksistensial atau kemalangan universal ) yang mungkin juga akan terjadi.

DST

LANJUT NANTI SAJA ... PC utama hang, tinggal NB tua untuk tugas lainnya.

APPAMADENA SAMPADETHA

### **1. KARANIYA METTA SUTTA**

Karaniya Metta Sutta

[https://id.wikipedia.org/wiki/Karaniya\\_Metta\\_Sutta](https://id.wikipedia.org/wiki/Karaniya_Metta_Sutta)

<https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/khotbah-cinta-kasih>

Link Data :

<http://www.aimwell.org/Brahmavihara%20Dhamma.pdf>

<https://pustaka.dhammadicitta.org/ebook/umum/brahmavihara.pdf>

Link Video :



[https://www.youtube.com/watch?v=7tPT\\_UHuZos&list=PLZZa2J4-qv-bbcW4hMqsptGnXcpZ-ZJm&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=7tPT_UHuZos&list=PLZZa2J4-qv-bbcW4hMqsptGnXcpZ-ZJm&index=10)

<https://www.youtube.com/watch?v=bU8MF9Ysq0&list=PLZZa2J4-qv-bbcW4hMqsptGnXcpZ-ZJm&index=10&t=93s>

Teks Karaniya Metta Sutta



<https://www.youtube.com/watch?v=EVAWUPNwrV8&list=PLZZa2J4-qv-bNyzzG-pLLbvxMZg2QVbyg&index=1>

### KARANIYA METTĀ SUTTA (Cinta Kasih Semesta)

#### 1. KARANIYA MATTHAKUSALENA

YANTAM SANTAM PADAMĀ ABHISAMECCA,

SAKKO UJŪ CA SUHUJŪ CA

SUVACO CASSA MUDU ANATIMĀNī

Inilah yang harus dikerjakan oleh mereka yang tangkas dalam kebaikan,

Untuk mendapat ketenangan,

Ia harus mampu, jujur dan sungguh jujur,

Rendah hati, lemah lembut, tiada sompong.

#### 2. SANTUSSAKO CA SUBHARO CA

APPAKICCO CA SALLAHUKAVUTTI

SANTINDRIYO CA NIPAKO CA

APPAGABBHO KULESU ANANUGIDDHO.

Merasa puas, mudah disokong/dilayani,

Tiada sibuk, sederhana hidupnya.

Tenang indranya, berhati-hati,

Tahu malu, tak melekat pada keluarga.

#### 3. NA CA KHUDDAMĀ SAMĀCARE KIÑCI

YENA VIÑÑŪ PARE UPAVADEYYUM.

SUKHINO VĀ KHEMINO HONTU

SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ.

Tidak berbuat kesalahan, walaupun kecil,

Yang dapat dicela oleh para bijaksana

Hendaklah ia berpikir, Semoga semua makhluk berbahagia dan tenteram.

Semoga semua makhluk berbahagia.

#### 4. YE KECI PĀNABHŪT'ATTHI

TASĀ VĀ THĀVARĀ VĀ ANAVASESĀ

DĪGHĀ VĀ YE MAHANTĀ VĀ

**MAJJHIMĀ RASSAKĀ ANUKA – THŪLĀ**

Makhluk hidup apapun juga,  
 Yang lemah dan kuat tanpa kecuali,  
 Yang panjang atau besar,  
 Yang sedang, pendek, kecil atau gemuk.

**5. DITTHĀ VĀ YE CA ADITTHĀ  
 YE CA DŪRE VASANTI AVIDŪRE  
 BHŪTĀ VĀ SAMBHAVESI VĀ  
 SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ**

Yang tampak atau tak tampak,  
 Yang jauh ataupun yang dekat,  
 Yang terlahir atau yang akan lahir,  
 Semoga semua makhluk berbahagia

**6. NA PARO PARAM NIKUBBETHA  
 NĀTIMAÑÑETHA KATTHACI NAM KAÑCI  
 BYĀROSANĀ PATIGHASAÑÑĀ  
 NĀÑÑA MAÑÑASSA DUKKHA MICCHEYYA**  

Jangan menipu orang lain  
 Atau menghina siapa saja,  
 Jangan karena marah dan benci  
 Mengharap orang lain celaka.

**7. MĀTĀ YATHĀ NIYAM PUTTAṂ  
 ĀYUSĀ EKAPUTTA MANURAKKHE  
 EVAMPI SABBA – BHŪTESU  
 MĀNA – SAMBHĀVAYE APARIMĀNAṂ**  

Bagaikan seorang ibu yang mempertaruhkan jiwanya  
 Melindungi anaknya yang tunggal.  
 Demikianlah terhadap semua makhluk hidup,  
 Dipancarkannya pikiran (kasih sayang) tanpa batas

**8. METTAÑCA SABBALOKASMIM  
 MĀNA – SAMBHĀVAYE APARIMĀNAṂ  
 UDDHAM ADHO CA TIRIYAÑCA  
 ASAMBĀDHAM AVERAM ASAPATTAM**  

Kasih sayangnya ke segenap alam semesta,  
 Dipancarkannya pikirannya tanpa batas,  
 Ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling  
 Tanpa rintangan, tanpa benci dan permusuhan.

**9. TITTHAÑ CARAṂ NISINNO VĀ  
 SAYĀNO VĀ YĀVATASSA VIGATAMIDDHO  
 ETAM SATIM ADHITTHEYYA  
 BRAHMA METAṂ VIHĀRAṂ IDHAMĀHU**  

Selagi berdiri, berjalan atau duduk,  
 Atau berbaring, selagi tiada lelap  
 Ia tekun mengembangkan kesadaran ini.  
 Yang dikatakan : Berdiam dalam Brahma

**10. DITTHIÑCA ANUPAGAMMA SILAVĀ  
 DASSANENA SAMPANNO  
 KAMESU VINEYYA GEDHAM  
 NA JI JĀTU GABBHASEYYAM PUNARETITI.**

Terhindar dari pandangan yang salah segala sila tindakannya  
 Dikarenakan karunia kebijaksanaan pandangan terangnya  
 Hingga bersih terbebas dari ikatan nafsu indrawi  
 Ia tak akan lahir dalam rahim manapun juga

## 2. METTA CHANT



<https://www.youtube.com/watch?v=KEmA6WpItic&list=PLZZa2J4-qv-bNyzzG-pLLbvxMZg2QVbyg&index=2>

### 9. TEKS

#### **Aham avero homi**

May I be free from enmity and danger  
 Semoga saya bebas dari permusuhan dan bahaya

#### **Abyapajjho homi**

May I be free from mental suffering  
 Semoga saya bebas dari penderitaan mental

#### **Anigho homi.**

May I be free from physical suffering  
 Semoga saya bebas dari penderitaan fisik

#### **Sukhi-attanam pariharami**

May I take care of myself happily  
 Semoga saya menjaga diri saya sendiri dengan berbahagia

#### **Mama matapitu**

May my parents  
 Semoga orang tua saya

#### **Acariya ca natimitta ca**

Teachers, relatives and friends  
 Guru, saudara-saudara dan teman-teman

#### **Sabrahma-carino ca**

Fellow Dhammadharers  
 Rekan-rekan se-Dhamma

#### **Avera hontu**

Be free from enmity and danger  
 Bebas dari permusuhan dan bahaya

#### **Abyapajjha hontu**

Be free from mental suffering  
 Bebas dari penderitaan mental

#### **Anigha hontu**

Be free from physical suffering  
 Bebas dari penderitaan fisik

#### **Sukhi-attanam pariharantu**

May they take care of themselves happily  
 Semoga mereka menjaga diri mereka sendiri dengan berbahagia

**Imasmim arame sabbe yogino**

May all yogis in this compound  
Semoga semua pertapa di dunia ini

**Avera hontu**

Be free from enmity and danger  
Bebas dari permusuhan dan bahaya

**Abyapajjha hontu**

Be free from mental suffering  
Bebas dari penderitaan mental

**Anigha hontu**

Be free from physical suffering  
Bebas dari penderitaan fisik

**Sukhi-attanam pariharantu**

May they take care of themselves happily  
Semoga mereka menjaga diri mereka sendiri dengan berbahagia

**Imasmim arame sabbe bhikkhu**

May all monks in this compound  
Semoga semua biarawan biarawati di dunia ini

**Samanera ca**

Novice monks  
Calon biarawan biarawati

**Upasaka-upasikayo ca**

Laymen and laywomen disciples  
Para umat

**Avera hontu**

Be free from enmity and danger  
Bebas dari permusuhan dan bahaya

**Abyapajjha hontu**

Be free from mental suffering  
Bebas dari penderitaan mental

**Anigha hontu**

Be free from physical suffering  
Bebas dari penderitaan fisik

**Sukhi-attanam pariharantu**

May they take care of themselves happily  
Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan berbahagia

**Amhakam catupaccaya-dayaka**

May our donors of the four supports : clothings, food, medicine and lodging  
Semoga semua dermawan

**Avera hontu**

Be free from enmity and danger  
Bebas dari permusuhan dan bahaya

**Abyapajjha hontu**

Be free from mental suffering  
Bebas dari penderitaan mental

**Anigha hontu**

Be free from physical suffering  
Bebas dari penderitaan fisik

**Sukhi-attanam pariharantu**

May they take care of themselves happily

Semoga mereka menjaga diri mereka sendiri dengan berbahagia\

**Amhakam arakkha devata**

May our guardian devas

Semoga dewa penolong kita

**Imasmim vihare**

In this monastery

Di biara ini

**Imasmim avase**

In this dwelling

Di tempat ini

**Imasmim arame**

In this compound

Di dunia ini

**Arakkha devata**

May the guardian devas

Semoga dewa penolong tersebut

**Averha hontu**

Be free from enmity and danger

Bebas dari permusuhan dan bahaya

**Abyapajjha hontu**

Be free from mental suffering

Bebas dari penderitaan mental

**Anigha hontu**

Be free from physical suffering

Bebas dari penderitaan fisik

**Sukhi-attanam pariharantu**

May they take care of themselves happily

Semoga mereka menjaga diri mereka sendiri dengan berbahagia

**Sabbe satta**

May all beings

Semoga semua mahluk

**Sabbe pana**

All breathing things

Semua yang bernafas

**Sabbe bhuta**

All creatures

Semua yang tercipta

**Sabbe puggala**

All individuals (it means all beings, too)

Semua individu

**Sabbe attabhava-pariyapanna**

All personalities (it means all beings with mind and body)

Semua pribadi

**Sabba ithhiyo**

May all females

Semua wanita

**Sabbe purisa**

All males

Semua laki-laki

**Sabbe ariya**

All noble one (saints)

Semua mahluk suci

**Sabbe anariya**

All worldlings (i.e. those who have not attained sainthood)  
 Semua mahluk yang belum mencapai kesucian

**Sabbe deva**

All deities  
 Semua dewata

**Sabbe manussa**

All humans  
 Semua manusia

**Sabbe vinipatika**

All those in the four woeful planes  
 Semua yang berada di empat jenis alam menderita

**Averha hontu**

Be free from enmity and danger  
 Bebas dari permusuhan dan bahaya

**Abyapajjha hontu**

Be free from mental suffering  
 Bebas dari penderitaan mental

**Anigha hontu**

Be free from physical suffering  
 Bebas dari penderitaan fisik

**Sukkhi-attanam pariharantu**

May they take care of themselves happily  
 Semoga mereka menjaga diri mereka sendiri dengan berbahagia

**Karuna : Dukkha muccantu**

Compassion : May all beings be free from suffering  
 Belas kasih : Semoga semua mahluk bebas dari penderitaan

**Mudita : Yatha-laddha-sampattito mavigacchantu**

Appreciative joy : May whatever they have gained not be lost  
 Turut berbahagia : Semoga mereka tidak kehilangan apa yang telah mereka peroleh

**Upakkha : Kammassaka**

Equanimity : All beings are owners of their kamma

Keseimbangan : Semua mahluk adalah pemilik kammanyanya sendiri

**Puratthimaya disaya\**

In the eastern direction  
 Baik di arah timur

**Pacchimaya disaya**

In the western direction  
 Di arah barat

**Uttara disaya**

In the northern direction  
 Di arah utara

**Dakkinaya disaya**

In the southern direction  
 Di arah selatan

**Puratthimaya anudisaya**

In the southeast direction  
 Di arah tenggara

**Pacchimaya anudisaya**

In the northwest direction

Di arah barat laut  
**Uttara anudisaya**  
In the northeast direction  
Di arah timur laut  
**Dakkhinaya anudisaya**  
In the southwest direction  
Di arah barat daya  
**Hetthimaya disaya**  
In the direction below  
Di arah bawah  
**Uparimaya disaya**  
In the direction above  
Di arah atas

**Sabbe satta**  
May all beings  
Semoga semua mahluk  
**Sabbe pana**  
All breathing things  
Semua yang bernafas  
**Sabbe bhuta**  
All creatures  
Semua yang tercipta  
**Sabbe puggala**  
All individuals  
Semua individu  
**Sabbe attabhava-pariyapanna**  
All personalities  
Semua pribadi  
**Sabba itthiyo**  
May all females  
Semua wanita  
**Sabbe purisa**  
All males  
Semua laki-laki  
**Sabbe ariya**  
All noble one (saints)  
Semua mahluk suci  
**Sabbe anariya**  
All worldlings (i.e. those who have not attained sainthood)  
Semua mahluk yang belum mencapai kesucian  
**Sabbe deva**  
All deities  
Semua dewata  
**Sabbe manussa**  
All humans  
Semua manusia  
**Sabbe vinipatika**  
All those in the four woeful planes  
Semua yang berada di empat jenis alam menderita

**Avera hontu**  
Be free from enmity and danger  
Bebas dari permusuhan dan bahaya

**Abyapajjho hontu**

Be free from mental suffering  
Bebas dari penderitaan mental

**Anigha hontu**

Be free from physical suffering  
Bebas dari penderitaan fisik

**Sukhi-attanam pariharantu**

May they take care of themselves happily  
Semoga mereka menjaga diri mereka sendiri dengan berbahagia\

**Karuna : Dukkha muccantu**

Compassion : May all beings be free from suffering  
Belas kasih : Semoga semua mahluk bebas dari penderitaan

**Mudita : Yatha-laddha-sampattito mavigacchantu**

Appreciative joy : May whatever they have gained not be lost  
Turut berbahagia : Semoga mereka tidak kehilangan apa yang telah mereka peroleh

**Upakkha : Kammassaka**

Equanimity : All beings are owners of their kamma  
Keseimbangan : Semua mahluk adalah pemilik kammanya sendiri

**Uddham yava bhavagga ca**

As far as the highest plane of existence  
Sejauh alam yang paling tinggi

**Adho yava aviccito**

To as far down as the lowest plane  
Sampai pada alam yang paling rendah

**Samanta cakkavalesu**

In the entire universe  
Di alam semesta ini

**Ye satta pathavicara**

Whatever beings that move on earth  
Mahluk apapun yang bergerak di bumi

**Abyapajjha nivera ca**

May they be free from mental suffering and enmity  
Semoga mereka bebas dari penderitaan mental dan permusuhan

**Nidukkha ca nupaddava**

And from physical suffering and danger  
Dan dari penderitaan fisik dan bahaya

**Uddham yava bhavagga ca**

As far as the highest plane of existence  
Sejauh alam yang paling tinggi

**Adho yava aviccito**

To as far down as the lowest plane  
Sampai pada alam yang paling rendah\

**Samanta cakkavalesu**

In the entire universe

Di alam semesta ini  
**Ye satta udakecara**  
 Whatever beings that move on water  
 Mahluk apapun yang bergerak di air\

**Abyapajjha nivera ca**  
 May they be free from mental suffering and enmity  
 Semoga mereka bebas dari penderitaan mental dan permusuhan  
**Nidukkha ca nupaddava**  
 And from physical suffering and danger  
 Dan dari penderitaan fisik dan bahaya

**Uddham yava bhavagga ca**  
 As far as the highest plane of existence  
 Sejauh alam yang paling tinggi  
**Adho yava aviccito**  
 To as far down as the lowest plane  
 Sampai pada alam yang paling rendah

**Samanta cakkavalesu**  
 In the entire universe  
 Di alam semesta ini  
**Ye satta akasecara**  
 Whatever beings that move in air  
 Mahluk apapun yang bergerak di udara\

**Abyapajjha nivera ca**  
 May they be free from mental suffering and enmity  
 Semoga mereka bebas dari penderitaan mental dan permusuhan  
**Nidukkha ca nupaddava**  
 And from physical suffering and danger  
 Dan dari penderitaan fisik dan bahaya

### 3. VISUDHI GATHA

#### SONGS FOR BUDDHIST

Singer : Lodiana Lo Pencipta lagu : Maechee Ajita Vepulla  
<https://www.youtube.com/watch?v=Cnlwd50m4SU&list=PLZZa2J4-qv-bNyzzG-pLLbvxMZg2QVbyg&index=3>



**Kāyena vācā cittena**

**Pamādena mayā kataṁ**

**Accayaṁ khama me bhante**

**Bhūripañña Tathāgata**

Jika dengan perbuatan, ucapan, dan kehendak pikiran  
Saya telah berbuat kesalahan

Dengan ini saya menyesali dan mohon bimbingan

Oh, tathagata yang penuh kebijaksanaan

**Accayaṁ me kataṁ Buddha**

**Yam tam āvikaromi te**

**Anāvaṭam asallīnaṁ**

**Suddham bhavatu me manam**

Dengan menyadari kesalahan-kesalahanku

Secara tulus dan terbuka

Di depan Sang Buddha yang amat Bijaksana

Semoga batinku senantiasa murni dan tenram

**Kāyena vācā cittena**

**Yam parena kataṁ aghaṁ**

**Khamām'idāni tam sabbam**

**Sammāsambuddhā sammukhā**

Jika dengan perbuatan, ucapan, dan kehendak pikiran

Orang lain telah berbuat salah pada saya

Saya dengan tulus memaafkan kesemua itu

Didepan Sang Buddha yang penuh kasih sayang

**So'haṁ khamāmi nidukkhā**

**Khemino viharantu te**

**Pūrentu mamasañkappā**

**Mettāya karuṇāya ca**

Berkat kesiapanku untuk memaafkan kesemua itu

Semoga mereka selamat dan bebas dari penyesalan

Semoga pikiranku tenteram dan damai

Terpenuhi dengan cinta kasih dan kasih sayang

**Kāyena vācā cittena**

**Yam katam sukataṁ mayā**

**Anumodayāmi aññesam**

**Sammāsambuddhā sammukhā**

Jika dengan perbuatan, ucapan, dan kehendak pikiran

Saya telah berbuat baik kepada orang lain

Saya dengan bahagia berbagi jasa kepada semuanya

Di depan Sang Buddha yang telah mencapai penerangan sempurna

**Modāmi nata citto'haṁ**

**Puññena sukatena me**

**Tath'eva pāṇino sabbe**

**Adigacchantu tam sukhāṁ**

Dengan batin yang bersih dari keangkuhan

Saya bergembira di dalam semua kebajikanku

Berharap semua makhluk di mana pun berada

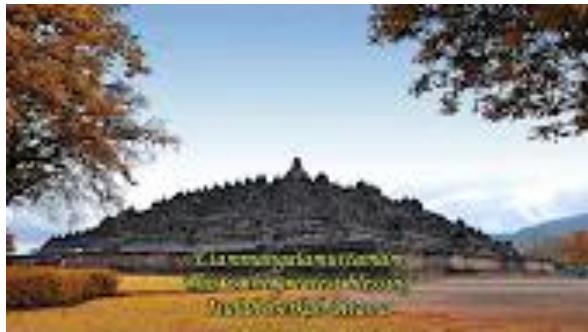
Dapat menikmati kebahagiaanku ini

#### **4. MAHĀ MANGALA SUTTA**

(38 Berkah Utama )

Link data : <https://www.sukhesikarama.com/post/mangala-sutta-38-berkah-utama>

Link video : <https://www.youtube.com/watch?v=-1FIIPwfBt0&list=PLZZa2J4-qv-bNyzG-pLlbvxMZg2QVbyg&index=4>



**(EVAṂ – ME SUTAṂ,) EKAṂ SAMAYAṂ BHAGAVĀ, SĀVATTHIYAṂ VIHARATI, JETAVANE ANĀTHAPINDIKASSA, ĀRĀME. ATHA KO AÑNATARĀ DEVATĀ, ABHIKANTĀYA RATTIYA ABHIKKAN-TAVAÑÑĀ KEVALAKAPPĀṂ JETAVANAṂ OBHĀSETVĀ, YENA BHAGAVĀ TEN'UJPASAÑKAMI. UPASAÑKAMITVĀ BHAGAVANTĀM ABHIVĀDETUVĀ EKAMANTĀM ATTHĀSI, EKAMANTĀM THITĀ KHO SĀ DEVATĀ BHAGAVANTĀM GĀTHĀYA AJJHABHĀSI.**

Demikianlah telah kudengar: Pada suatu waktu ketika Sang Bhagava bersemayam di Vihara Jetavana dekat Savatthi di taman milik Anathapindika. Mendekati pagi, datanglah berkunjung seorang devata berwajah gemilang menyinari sekitar Jetavana. Setelah menghadap Sang Bhagava lalu bersujud, maka berdirilah devata itu di samping Sang Bhagava. Kemudian dengan masih tetap berdiri, beliau menyampaikan permohonannya dalam bentuk sanjak (gatha) kepada Sang Bhagava:

**1. “BAHŪ DEVĀ MANUSSĀ CA  
MAÑGALĀNI ACINTAYUṂ  
ĀKAÑKHAMĀNĀ SOTTHĀNAṂ  
BRŪHI MAÑGALAM-UTAMĀṂ**

Banyak di antara para dewa dan manusia utama  
Masih kabur pengertiannya tentang Berkah Termulia  
Mohonlah kiranya Sang Bhagava, kami diberi petunjuk  
Bagaimanakah sebenarnya (untuk mendapatkan) Berkah Termulia itu?

**2. ASEVĀNĀ CA BĀLĀNAṂ  
PANDITĀNAÑ CA SEVĀNĀ  
PŪJĀ CA PŪJANIYĀNAṂ  
ETAM MAÑGALĀ MUTTAMĀṂ.**

Tidak cenderung bergaul dengan si dungu – demikian Sang Bhagava  
Melainkan memilih para bijaksana  
Dan menghormati mereka yang patut dihormati  
Itulah Berkah Termulia

**3. PATIRŪPADESA-VĀSO CA  
PUBBE CA KATA-PUÑÑATĀ  
ATTA-SAMMĀ-PAÑIDHI CA  
ETAM MAÑGALAM UTTAMĀṂ.**

Bertempat tinggal di tempat yang cocok  
Melakukan kebajikan-kebajikan sebagai masa-masa yang silam  
Yaitu hanya memikirkan hal-hal yang benar  
Itulah Berkah Termulia

**4. BĀHUSACCAÑCA SIPPĀÑCA  
VINAYO CA SUSIKKHITO**

**SUBHĀSITĀ CA YĀ VĀCĀ  
ETAM MAÑGALAM UTTAMĀṂ.**

Pandangan luas, pengertian cukup  
Patuh dan tertib di dalam tata-susila  
Ucapannya selalu ramah-tamah  
Itulah Berkah Termulia

**5. MĀTĀPITU-UPATTHĀNAṂ  
PUTTA-DĀRASSA SAÑGAHO  
ANĀKULĀ CA KAMMANTĀ  
ETAM MAÑGALAM UTTAMĀṂ.**

Melindungi ibu dan bapak  
Membahagiakan anak dan istri  
Benar dan sentosa di dalam pencaharian  
Itulah Berkah Termulia

**6. DĀNAÑCA DHAMMACARIYĀ CA  
ÑATAKĀNAÑCA SAÑGAHO  
ANAVAJJĀNI KAMMĀNI  
ETAM MAÑGALAM UTTAMĀṂ.**

Murah hati, hidup dengan kebersihan bathin  
Suka menolong sanak keluarga  
Tindak-tanduknya tak tercela  
Itulah Berkah Termulia

**7. ĀRATĪ VIRATĪ PĀPĀ  
MAJJA-PĀNĀ CA SAÑÑAMO  
APPAMĀDO CA DHAMMESU  
ETAM MAÑGALAM UTTAMĀṂ.**

Menghentikan/menghindari setiap kejahanan  
Menjauhkan diri dari minuman keras  
Tekun di dalam menjalankan kebajikan  
Itulah Berkah Termulia

**8. GĀRAVO CA NIVĀTO CA  
SANTUTTHI CA KATAÑÑUTĀ  
KĀLENA DHAMMASSAVANAṂ  
ETAM MAÑGALAM UTTAMĀṂ.**

Hatinya lapang, sejuk, dan rendah hati  
Sesuatu yang diterima, selalu mersa bersyukur dan terimakasih  
Patuh di dalam mendengarkan Dhamma  
Itulah Berkah Termulia

**9. KHANTĪ CA SOVACASSATĀ  
SAMAÑĀNAÑCA DASSANĀṂ  
KĀLENA DHAMMASĀKACCHĀ  
ETAM MAÑGALAM UTTAMĀṂ.**

Sabar, ucapannya menyenangkan  
Suka mengunjungi para sramana (pertapa)  
Suka membahas Dharma pada waktu-waktu tertentu  
Itulah Berkah Termulia

**10. TAPO CA BRAHMACARIYĀÑ CA  
ARIYA-SACCĀNA-DASSANĀṂ  
NIBBĀNA-SACCHI-KIRIYĀ CA  
ETAM MAÑGALAM UTTAMĀṂ.**

Rajin, mawas diri, mengutamakan kesucian  
 Berusaha menembus Catur Ariya Saccani  
 Menuju tercapainya Nirvana  
 Itulah Berkah Termulia

#### **11. PHUTTHASA LOKADHAMMEHI**

**CITTAṂ YASSA NA KAMPATI  
 ASOKAṂ VIRAJAṂ KHEMAṂ  
 ETAM MAÑGALAM UTTAMAṂ.**

Tak mudah tergoyah batinnya  
 Tak terpengaruh oleh Empat Kondisi Duniawi  
 Bebas dari Dukkha, bebas dari noda  
 Itulah Berkah Termulia

#### **12. ETĀDISANI KATVĀNA**

**SABBATTHAM-APARĀJITĀ  
 SABBATTHA SOTTHIM GACCHANTI  
 TAN TESAṂ MAÑGALA MUTTAMANTI.”**

Bagi mereka yang dapat memenuhi syarat-syarat demikian  
 Takkan terkalahkan – takkan menemui lawan dimanapun  
 Bergerak di segala bidang, akan merasa aman dan gembira\\  
 Itulah Berkah Termulia

#### **5. PRAJNA PARAMITTA HRDAYA SUTTA**

**prajna paramitta avalokitesvara**

link data : [DATA 01022021/PLUS/DATA/Prajna-Paramitha-Oke.pdf](https://DATA 01022021/PLUS/DATA/Prajna-Paramitha-Oke.pdf)

link video : <https://www.youtube.com/watch?v=FVCbuXrDa40&list=PLZZa2J4-qv-bNyzzG-pLbvxMZg2QVbyg&index=5>



**Prajñāpāramitā**

kebijaksanaan agung prajna paramita

**Om! Namo Bhagavatyai Ārya-Prajñāpāramitāyai!**

Om | Aku memuliakan Sang Ariya Guru Suci yang telah mencapai kebijaksanaan agung prajna paramita  
**Ārya-Avalokiteśvaro Bodhisattvo, gambhīrāṁ prajñāpāramitā caryāṁ caramāṇo,**  
 Sang Ariya Bodhisatva Avalokiteśvara saat itu berdiam di dalam praktik kebijaksanaan agung prajna paramita,  
**vyavalokayati sma panca-skandhāṁ tāṁś ca svabhāvaśūnyān paśyati sma.**  
 melihat ke dalam lima skhanda (aggregat = pikiran dan tubuh / nama rupa ) dan ternyata mereka kosong dari sifat-diri

**Iha, Śāriputra, rūpaṁ śūnyatā, śūnyataiva rūpaṁ;**

Di sini, Wahai Śāriputra, wujud adalah kekosongan, kekosongan adalah wujud;

**rūpān na pṛthag śūnyatā, śūnyatāyā na pṛthag rūpaṁ;**

kekosongan tidak berbeda dengan wujud, wujud tidak berbeda dengan kekosongan;

**yad rūpām, sā śūnyatā; ya śūnyatā, tad rūpām;**

Segala apapun wujudnya, itu adalah kekosongan; Segala apapun kekosongan yang ada, itu adalah wujud.

**evam eva vedanā-saṁjñā-saṁskāra-vijñānam.**

Begitu juga sama halnya untuk perasaan, persepsi, proses kemauan dan kesadaran.

**Iha, Śāriputra, sarva-dharmāḥ śūnyatā-lakṣaṇā,**

Di sini, Wahai Śāriputra, segala dharma bersifat kosong ,

**anutpannā, aniruddhā;**

Tanpa kemunculan, tiada pula kelenyapan ;

**amalā, avimalā;**

Tanpa ketiada-nodaan, tiada pula ketidakmurnian;

**anūnā, aparipūrṇāḥ**

Tanpa adanya kekurangan, tiada pula kelengkapan

### **Tasmāc Śāriputra, śūnyatāyāṁ**

Karena itu, Wahai Śāriputra, dalam kekosongan itu

**na rūpam, na vedanā, na samjñā, na saṁskārāḥ, na vijñānam;**

tidak ada bentuk, tidak ada perasaan, tidak ada persepsi, tidak ada proses kehendak, tidak ada kesadaran;

**na cakṣuḥ-śrotra-ghrāṇa-jihvā-kāya-manāṁsi;**

tidak ada mata, telinga, hidung, lidah, tubuh atau pikiran;

**na rūpa-śabda-gandha-rasa-spraṣṭavya-dharmāḥ;**

tidak ada bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan, pikiran;

**na cakṣur-dhātūr yāvan na manovijñāna-dhātuḥ;**

tidak ada elemen mata (dan seterusnya) hingga tidak ada elemen kesadaran-pikiran;

**na avidyā, na avidyā-kṣayo yāvan na jarā-maraṇam, na jarā-maraṇa-kṣayo;**

tidak ada ketidaktahuan, tidak ada kehancuran ketidaktahuan (dan seterusnya) hingga tidak ada usia tua dan kematian,

**na duḥkha-samudaya-nirodha-mārgā;**

tidak ada kehancuran usia tua dan kematian; tidak ada penderitaan, kemunculan, lenyapnya, jalan;

**na jñānam, na prāptir na aprāptiḥ.**

tidak ada pengetahuan, tidak ada pencapaian, tidak ada non-pencapaian.

### **Tasmāc Śāriputra, aprāptivād Bodhisattvasya**

Oleh karena itu, Wahai Śāriputra, karena tiada yang ingin dicapai, Bodhisattva bebas dari segala gangguan pikiran,

**Prajñāpāramitā āśritya, viharaty acittāvaraṇāḥ,**

Beliau mengandalkan Kesempurnaan Kebijaksanaan, dan berdiam dengan pikirannya tidak terhalang,

**cittāvaraṇa-nāstītvād atrastro,**

memiliki pikiran yang tidak terhalang dia tidak gentar,

**viparyāsa-atikrānto, niṣṭhā-Nirvāṇa-prāptah.**

mengatasi pertentangan, ia mencapai kondisi Nirvāṇa.

### **Tryadhva-vyavasthitāḥ sarva-Buddhāḥ**

Semua Buddha berdiam di tiga masa

**Prajñāpāramitā āśritya**

dengan mengandalkan Kesempurnaan Kebijaksanaan

**anuttarāṁ Samyaksambodhim abhisambuddhāḥ.**

sepenuhnya terbangun menuju Keterjagaan Lengkap Sempurna yang tak tertandingi

### **Tasmāj jñātavyam Prajñāpāramitā mahā-mantra,**

Oleh karena itu, Kebijaksanaan Sempurna prajna paramita adalah mantra yang agung

**mahā-vidyā mantra, 'nuttara-mantra, samasama-mantrāḥ,**

mantra pengetahuan agung, mantra yang tertinggi, mantra yang tak tertandingi,

**sarva duḥkha praśamanāḥ, satyam, amithyatvāt.**

Secara tuntas mengatasi semua penderitaan, sebagai kebenaran sejati yang tak mungkin palsu.

### **Prajñāpāramitāyāṁ ukto mantraḥ**

Dalam Kesempurnaan Kebijaksanaan mantra telah diucapkan

**tad-yathā:**

dengan cara berikut ini

**gate, gate, pāragate, pārasaṅgate, Bodhi, svāhā!**

pergi, pergi, pergi melampaui, pergi sepenuhnya ke luar, dalam Kebangkitan, dengan keberkahan!

***Iti Prajñāpāramitā-Hṛdayam Samāptam***

Dengan demikian Kesempurnaan Kebijaksanaan dari Hati

Diposting oleh [Teguh.Qi](#) di [02.44](#) 

**Tidak ada komentar:**

[Posting Komentar](#)

[Posting LamaBeranda](#)

Langganan: [Posting Komentar \(Atom\)](#)



Mengenai Saya



[Teguh.Qi](#)

[Lihat profil lengkapku](#)

Total Tayangan Halaman

Translate



Diberdayakan oleh [Google Terjemahan](#)

Cari Blog Ini



Arsip Blog

- [► 2018 \(1\)](#)
  - [► 2019 \(1\)](#)
  - [► 2020 \(5\)](#)
  - [► 2021 \(10\)](#)
  - [▼ 2022 \(19\)](#)
    - [► Januari \(1\)](#)
    - [► Februari \(1\)](#)
    - [► Maret \(15\)](#)
    - [▼ April \(2\)](#)
      - [► Apr 03 \(1\)](#)
      - [▼ Apr 17 \(1\)](#)
- [REHAT RELAX RESET : Dhamma Mantra \( Chant, Mus... \)](#)

Daftar Blog Saya



[DHARMA SEKHA](#)

[REHAT RELAX RESET : Dhamma Mantra \( Chant, Musics, etc \)](#)

4 hari yang lalu



[SHARE2SEEKERS](#)

[SEEKER PROJECT FOREVER \(gnosis wisdom exodus\)](#)

6 hari yang lalu



[ANEKA SHARE](#)

[RAMADHAN PROJECT 1443 H \(social family religi\)](#)

6 hari yang lalu



[SHARE AGAIN](#)

[ENGLISH PROJECT 2022 \(dinas profesi publik\)](#)

6 hari yang lalu



[SHARE4SEEKERS](#)

**KUTIPAN POSTING AWAL**

*1 minggu yang lalu*

Perlihatkan Semua

Tema Sederhana. Diberdayakan oleh [Blogger](#).